

Trouble obsessionnel compulsif

Trouble de santé mentale

Définition

Le trouble obsessionnel compulsif (TOC) se caractérise par la présence d'obsessions ou de compulsions récurrentes qualifiées de suffisamment sévères qui pourraient entraîner : une perte de temps, un sentiment marqué de souffrance, un impact négatif significatif dans le fonctionnement personnel ou social de l'individu. De plus, une personne aux prises avec un TOC reconnaît, à un certain moment de la progression de son trouble, le caractère excessif ou déraisonnable de ses obsessions ou compulsions.

Voici les critères médicaux pour définir qu'une personne souffre de trouble obsessionnel compulsif :

Obsessions

1. Pensées, impulsions ou représentations répétitives et persistantes qui, à certains moments de l'affection, sont ressenties comme intrusives et inadaptées et qui entraînent une anxiété ou une détresse importante.
2. Les pensées, impulsions ou représentations ne sont pas simplement des préoccupations excessives concernant les problèmes de la vie réelle.
3. Le sujet fait des efforts pour oublier ou refouler ces pensées, impulsions ou représentations ou pour neutraliser celles-ci par d'autres pensées ou actions.
4. Le sujet reconnaît que les pensées, impulsions ou représentations obsédantes proviennent de sa propre activité mentale (elles ne sont pas imposées de l'extérieur comme dans le cas des pensées imposées).

Compulsions

1. Comportements répétitifs (ex. : lavage des mains, ordonner, vérifier) ou actes mentaux (ex. : prier, compter, répéter des mots silencieusement) que le sujet se sent poussé à accomplir en réponse à une obsession ou selon certaines règles qui doivent être appliquées de manière inflexible.
2. Les comportements ou les actes mentaux sont destinés à neutraliser ou à atténuer le sentiment de détresse ou à empêcher un événement ou une situation redoutée; cependant, ces comportements ou ces actes mentaux sont soit sans relation réelle avec ce qu'ils se proposent de bloquer ou de prévenir, soit manifestement abusifs.

Les étudiants aux prises avec cette problématique...	Certaines caractéristiques influençant l'apprentissage
<p>Les étudiants :</p> <ul style="list-style-type: none">• s'isolent parfois des autres en raison d'un évitement envahissant;• peuvent éprouver une anxiété ou une tension s'ils tentent de résister à une compulsion;• peuvent ressentir de la culpabilité;• peuvent avoir un sens pathologique des responsabilités;• peuvent souffrir de troubles du sommeil;• sont plus vulnérables à la consommation d'alcool, de sédatifs, d'anxiolytiques;• peuvent avoir des préoccupations hypocondriaques.	<ul style="list-style-type: none">• Fatigue importante.• Difficulté à établir ou à maintenir des relations sociales.• Absentéisme.• Capacité d'attention et de concentration diminuée.• Mémoire à court, moyen et long terme affaiblie.• Organisation perturbée (capacité à préparer une action, à la coordonner et à se mobiliser pour y parvenir).• Planification laissant parfois à désirer (capacité de prévoir l'atteinte d'un objectif).• Estime de soi / confiance en soi affectée.• Raisonnement et vitesse de traitement ou d'exécution peuvent être atteints (lors de pensées envahissantes).• Découragement ou honte possible.

Stratégies pédagogiques gagnantes	Quelles sont les causes du trouble obsessionnel compulsif ?
<p>Les stratégies pédagogiques suivantes sont gagnantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • intervenir discrètement auprès de l'étudiant; • respecter le rythme et la progression de l'étudiant; • établir avec lui des objectifs réalistes et des priorités à court terme; • faire une synthèse du contenu vu en classe en fin de cours; • présenter un contenu de cours bien structuré et ordonné; • mettre disponible les notes de cours (à l'avance, si possible); • varier les méthodes pédagogiques à l'intérieur d'un cours pour garder l'étudiant attentif; • faire fréquemment des rappels pour les travaux à remettre; • donner des consignes courtes et simples; • ramener régulièrement l'attention par des gestes ou des contacts visuels; • permettre à l'étudiant de quitter momentanément la classe si les symptômes sont incontrôlables; • inscrire le menu du cours au tableau (aide à l'organisation); • établir des règles de classe claires et faire respecter les consignes comme pour les autres étudiants; • aider l'étudiant à faire des liens ou des associations qui rendent la mémorisation plus facile; • relier les nouveaux apprentissages à des acquisitions anciennes; • graduer du plus simple au plus complexe, du concret à l'abstrait, d'un seul élément à plusieurs éléments; • segmenter la tâche et vérifier sa compréhension de ce qu'il doit faire; • réserver un espace sur le tableau pour les rappels de notions antérieures ou les mots importants à retenir. 	<p>On croyait, auparavant, que le trouble obsessionnel compulsif était causé par des problèmes familiaux ou des comportements remontant à l'enfance. On sait maintenant que le trouble est plutôt d'origine neurologique. Les recherches en cours se concentrent sur le fonctionnement du cerveau et l'impact des facteurs personnels sur le développement de la maladie.</p>
	Qui peut développer un trouble obsessionnel compulsif ?
	<p>Le TOC peut survenir chez des personnes de tout âge, mais il apparaît généralement avant 40 ans. Les études ont démontré que les premiers symptômes faisaient leur apparition à l'adolescence ou durant l'enfance. Les hommes et les femmes sont touchés de façon égale. Les personnes souffrant de TOC sont soumises à un stress sérieux et l'intensité des symptômes peut varier. Cela peut aller d'un simple bruit de fond à un vrombissement bruyant. Comme elles peuvent passer plus d'une heure par jour à répéter des gestes rituels compulsifs, on comprend pourquoi leur vie professionnelle ou personnelle se trouve souvent fortement perturbée.</p>
	Comorbidité
	<p>L'agoraphobie : anxiété associée à des lieux ou des situations d'où il pourrait être difficile de s'échapper.</p> <p>La dépression : état pathologique marqué par une tristesse avec douleur morale, une perte d'estime de soi et un ralentissement psychomoteur.</p> <p>La dysthymie : forme chronique de dépression qui persiste pendant plusieurs années.</p> <p>Les tics complexes : mouvement ou vocalisation impulsif qui se produit de façon soudaine, répétitive et stéréotypée.</p> <p>L'abus de substances : comportement caractérisé par l'excès d'une ou de nombreuses substances addictives.</p> <p>La phobie sociale : peur marquée et persistante des situations sociales où la personne peut être observée par autrui.</p>

Conseils

- Validez les besoins et les émotions de l'étudiant et invitez-le à en parler aux professionnels concernés.
- Reconnaissez l'amélioration des comportements et validez avec la personne.
- Si vous êtes inquiet pour la personne, parlez-en immédiatement aux professionnels des Services adaptés.
- Ayez les mêmes exigences qu'avec les autres, tout en tenant compte des difficultés qu'éprouve la personne.
- Si l'étudiant adopte des conduites inacceptables, intervenez comme pour les autres étudiants qui manifesteraient le même type de comportements.
- Discutez ouvertement de la problématique avec l'étudiant en lien avec ses apprentissages afin de favoriser un échange pouvant déboucher sur des façons constructives de se comporter en raison des différences.
- Toujours garder à l'esprit le but poursuivi, soit l'intégration sociale et le soutien aux apprentissages. Il demeure important d'amener l'étudiant à surmonter ses difficultés.
- Respectez le rythme de progression de l'étudiant et sa capacité de s'adapter aux situations nouvelles.

Sources

- Fondation des maladies mentales : fondationdesmaladiesmentales.org/fr/p/aider-une-personne/les-maladies-mentales/
- Centre de toxicomanie et de santé mentale : camh.net/fr/About_Addiction_Mental_Health/Mental_Health_Information/
- Agence de santé publique du Canada : phac-aspc.gc.ca/mh-sm/pubs/anxiety-anxieux/chapitre3-fra.php
- Institut universitaire en santé mentale : institutsmq.qc.ca/maladies-mentales/
- Hôpital Louis-H. Lafontaine : hlhl.qc.ca/hopital/sante-mentale.html
- Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de trouble anxieux, dépressif ou bipolaire : revivre.org/tinymce/jscripts/tiny_mce/plugins/filemanager/files/files/T.%20anxieux/Le%20trouble%20obsessionnelcompulsif.pdf
- Association canadienne pour la santé mentale : cmha.ca/fr/mental_health/le-trouble-obsessionnel-compulsif/
- Phobies-zéro : phobies-zero.qc.ca/demystifier/trouble-obsessionnel-compulsif-toc/